

SISTEMATIZACIÓN DE LA PRÁCTICA comunitaria: talleres educativos con enfoque de salud mental y derechos humanos

**SYSTEMATIZATION OF COMMUNITY
practice: educational workshops with
a mental health and human rights approach**

Hazel Rueda Tenorio

hazellreal_16@hotmail.com

ORCID: 0009-0009-0148-4215

Angélica Saborío Pérez

disenocurricular@univalle.edu.ni

ORCID: 0009-0001-1959-7973

Docentes Universidad del Valle, Nicaragua

pp. 42-58

Recibido: 03-02-2025

Aceptado: 09-06-2026

Resumen

La formación integral propicia el desarrollo del individuo en procesos educativos formales e informales. En este contexto, la escuela, la universidad y la familia tienen un rol transcendental en la educación de personas que aporten a la consolidación de una sociedad saludable física y emocionalmente, donde prevalezca el respeto y la convivencia armoniosa. Con base en lo antes planteado, la Universidad del Valle de Nicaragua, a través de las carreras de Psicología y Derecho, fortalece el vínculo universidad-sociedad mediante la realización del proyecto de extensión universitaria. Es así como, en el presente documento se sistematiza la práctica educativa antes descrita, tomando como base los principios metodológicos de un proceso de sistematización. Esta sistematización articula cuatro categorías centrales: la sistematización como proceso de reconstrucción crítica de la experiencia; la salud mental como promoción del bienestar socioemocional; los derechos humanos como marco ético y jurídico de convivencia; y la extensión universitaria como función sustantiva que vincula la formación académica con las necesidades de la comunidad.

Palabras claves: Sistematización; salud mental; derechos humanos; práctica comunitaria

Abstract

Comprehensive training promotes the development of the individual in formal and informal educational processes. In this context, school, university and family have a transcendental role in the education of people who contribute to the consolidation of a physically and emotionally healthy society, where respect and harmonious coexistence prevail. Based on the above, Universidad del Valle, through the Psychology and Law majors, strengthens the university-society connection, by carrying out the university extension project. Consequently, in this document the educational practice described above is systematized, based on the methodological principles of a systematization process.

Keywords: Systematization; mental health; human rights, community practice

Introducción

La formación integral propicia el desarrollo del individuo en procesos educativos formales e informales. En este contexto, la escuela, la universidad y la familia tienen un rol transcendental en la educación de personas que aporten a la consolidación de una sociedad saludable física y emocionalmente, donde prevalezca el respeto y la convivencia armoniosa.

Con base en lo antes planteado, la Universidad del Valle de Nicaragua, a través de las carreras de Psicología y Derecho, fortalece el vínculo universidad-sociedad mediante la realización del proyecto de extensión universitaria a través de “talleres educativos con enfoque de salud mental y derechos humanos” realizados en el Colegio Público Camilo Zapata, Distrito I, Managua, Nicaragua. Con estos talleres se aporta al logro de la misión institucional que orienta la formación humanística como base de los cambios sociales, al igual que su visión, cuando se enfoca en la necesidad de que los estudiantes transfieran lo aprendido a situaciones de la vida cotidiana. El presente documento tiene como objetivo general presentar los resultados de la sistematización de la práctica comunitaria de estos talleres educativos, evidenciando su impacto en las relaciones interpersonales de los estudiantes y las lecciones aprendidas.

En este sentido, la práctica comunitaria no se comprende únicamente como una actividad de servicio, sino como una experiencia educativa integrada: la sistematización permite ordenar e interpretar lo vivido; la salud mental orienta el reconocimiento de emociones, resiliencia y autocuidado; los derechos humanos aportan criterios de dignidad, igualdad y corresponsabilidad; y la extensión universitaria convierte estos aprendizajes en una acción social situada, pertinente y transformadora. En este documento se sistematiza la práctica educativa antes descrita, tomando como base los principios metodológicos de un proceso de sistematización.

Referentes y enfoques teóricos

Sistematización

Considerando a Valenzuela (2024), el concepto de sistematización no tiene un significado único y preciso; sin embargo, se puede entender como el proceso mediante el cual se realiza la interpretación crítica de la lógica de una experiencia, las relaciones de los diferentes actores, obteniendo aprendizajes que permiten la mejora de las distintas prácticas. En ese sentido, la sistematización se refiere a la reconstrucción ordenada de lo ocurrido en una determinada práctica, realizando una mirada de la experiencia, a fin de producir nuevos conocimientos que podrán ser replicados.

Desde la perspectiva latinoamericana, la sistematización de experiencias implica una interpretación crítica de la práctica, porque reconstruye el proceso vivido, identifica sus factores objetivos y subjetivos, reconoce la participación de los actores y produce aprendizajes útiles para mejorar, comunicar o replicar la experiencia (Jara Holliday, 2018). Por tanto, no se limita a describir actividades; exige comprender por qué sucedieron, qué cambios generaron y qué conocimientos pedagógicos emergen de la práctica comunitaria.

Valenzuela (2024) plantea que los ejes de sistematización son los siguientes: práctica, experiencia, proyecto, la práctica de grupos populares y educadores, así como la relación entre los voluntarios, orientadores y grupos populares. Diversos autores presentan modelos para realizar procesos de sistematización, que en la mayoría de los casos coinciden con las fases y elementos que las integran. Para los fines de este documento, se ha tomado de referencia a Valenzuela (2024) y Acosta (2005), como se detalla a continuación:

- Punto de partida
- Formulación del plan de sistematización
- Recuperación del proceso vivido
- Lecciones aprendidas / reflexiones de fondo y puntos de llegada

Salud mental

La salud mental representa un componente esencial del bienestar integral. En una definición actual, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) la comprende como un estado de bienestar mental que permite afrontar el estrés de la vida, desarrollar capacidades, aprender, trabajar y contribuir a la comunidad. Esta concepción la reconoce, además, como un derecho humano fundamental y como condición para el desarrollo personal y social.

Desde un enfoque complementario, Vidal y Alarcón (1986) relacionan la salud mental con el equilibrio, la adaptación activa y la interacción creativa con el entorno; mientras que Keyes (2002) plantea la salud mental positiva como un continuo que integra bienestar emocional, funcionamiento psicológico y funcionamiento social. En consecuencia, promover salud mental en la escuela implica fortalecer habilidades de autocuidado, resiliencia, convivencia y sentido de pertenencia.

En el contexto de la práctica comunitaria sistematizada, esta definición permite interpretar los talleres como espacios preventivos y formativos, orientados a que los estudiantes reconozcan sus emociones, identifiquen redes de apoyo y construyan relaciones interpersonales más respetuosas y saludables. Así, la salud mental positiva no se reduce a la ausencia de trastornos; se expresa en la capacidad de participar, aprender, convivir, tomar decisiones responsables y aportar al bienestar colectivo. Esta mirada es pertinente para la práctica comunitaria, porque vincula el desarrollo personal de los adolescentes con la convivencia escolar, familiar y social.

Derechos humanos

Los derechos humanos son inherentes a todas las personas, independientemente de su origen étnico, género, orientación sexual, religión, clase social o cualquier otra condición. Representan un fundamento esencial para comprender y abordar diversas cuestiones sociales, políticas y éticas. Los derechos humanos se basan en principios fundamentales: la universalidad, indivisibilidad, interdependencia e igualdad. Cada principio funciona como una guía esencial para la aplicación y protección efectiva de los mismos.

De acuerdo con la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos y la Unión Interparlamentaria (2016), los derechos

humanos regulan la relación entre las personas y las estructuras de poder, especialmente el Estado, al delimitar obligaciones y exigir acciones positivas para garantizar condiciones de dignidad, igualdad y libertad. En la experiencia educativa, este enfoque favorece que los estudiantes comprendan sus derechos y deberes como base de una convivencia democrática.

Extensión universitaria

Según García Miranda (2024), la extensión universitaria permite proyectar los beneficios formativos, investigativos y culturales de la universidad hacia sectores sociales externos. Esta función adquiere mayor sentido cuando se asume la educación como bien social y común, es decir, como una responsabilidad colectiva orientada a la justicia social, la inclusión y la construcción de comunidades más democráticas (Comisión Internacional sobre los Futuros de la Educación, 2021).

En esta experiencia, la extensión universitaria se integra con la docencia y la investigación: desde la docencia, los estudiantes universitarios aplican aprendizajes de psicología y derecho; desde la investigación, se sistematiza la práctica para generar conocimiento; y desde la extensión, se responde a necesidades concretas de estudiantes de secundaria mediante talleres con enfoque de salud mental y derechos humanos.

Articulación teórica de las categorías centrales

La sistematización, la salud mental, los derechos humanos y la extensión universitaria se interconectan en la práctica educativa porque cada categoría aporta una dimensión específica del proceso. La sistematización organiza y analiza críticamente la experiencia; la salud mental define el horizonte de bienestar socioemocional; los derechos humanos proporcionan el marco de dignidad, igualdad y corresponsabilidad; y la extensión universitaria posibilita que la universidad actúe en diálogo con la comunidad.

Desde esta articulación, los talleres educativos se comprenden como una mediación pedagógica comunitaria. Su valor no radica solo en transmitir información, sino en generar aprendizajes significativos, fortalecer habilidades socioemocionales, promover relaciones respetuosas y convertir la experiencia en conocimiento institucional que puede orientar futuras acciones de extensión.

Materiales y métodos

Eje de la sistematización. El eje de la sistematización es Práctica, siendo que se recopila, analiza y concluye sobre la temática relacionada con talleres educativos sobre salud mental y derechos humanos, ejecutados con estudiantes del Colegio Camilo Zapata. Se sistematiza esta experiencia y no otra dada la sensibilidad e impacto del tema, en la formación integral de los jóvenes, familia y comunidad.

Enfoque. Realización de entrevistas y grupos focales con los participantes del proyecto.

Métodos:

a. Analítico - inductivo:

- Realización de talleres para la determinación del estado de las carreras de Univalle, con respecto a las prácticas de extensión.
- Redacción de política y normativa acorde con la práctica extensionista de las carreras, mediante reflexión compartida con todos los miembros de la comunidad universitaria.
- Reuniones entre las autoridades académicas y coordinadores para gestionar los recursos necesarios utilizados en los talleres.
- Realización de entrevistas y grupos focales con los participantes del proyecto.

b. Sintético - reduccionista:

Realización de sesiones de trabajo para presentación, valoración y precisión de los temas y ruta metodológica del proyecto de extensión.

Población. Corresponde a todos los estudiantes de 1ro a 5to del Colegio Camilo Zapata, ubicado en el Distrito V de la ciudad de Managua.

Muestra. Se seleccionó a partir de los siguientes criterios cualitativos: 1. estudiantes activos del Colegio Camilo Zapata que cursaran 4to y 5to año,

para un total de 47 estudiantes; 2. los directivos del colegio que proporcionaron la apertura y el apoyo necesario para la realización del programa educativo.

Resultados y discusión

En este apartado se describen los principales hallazgos obtenidos en la sistematización de experiencias sobre talleres educativos relacionados con salud mental y derechos humanos. La discusión de los resultados se organiza a partir de las categorías teóricas trabajadas.

Desde la sistematización, los hallazgos permiten reconstruir las fases de la experiencia y reconocer aprendizajes; desde la salud mental, evidencian avances en el reconocimiento del autocuidado y la resiliencia; desde los derechos humanos, muestran la apropiación de nociones de dignidad, deberes y convivencia; y desde la extensión universitaria, confirman la pertinencia de vincular la formación profesional con necesidades educativas de la comunidad.

Descripción de las actividades

- a. **Fase inicial.** Para dar inicio con el proyecto educativo, se realizó una convocatoria a los estudiantes de tercero y cuarto año de las carreras, para explicar el objetivo de la actividad. Seguidamente, se estableció contacto con las autoridades del colegio, definiendo los estudiantes y el año académico que formarían parte de los talleres.
- b. **Fase de preparación.** Se procedió a seleccionar las temáticas de cada taller, relacionadas con las necesidades de fortalecimiento socioemocional, convivencia, ejercicio de derechos y construcción de ciudadanía. Estas temáticas se vincularon con los siguientes objetivos de desarrollo y áreas de aprendizaje: 1. salud y bienestar; 2. educación de calidad; 3. igualdad de género; 4. reducción de las desigualdades; 5. paz, justicia e instituciones sólidas.
- c. **Fase de ejecución y evaluación.** Durante esta etapa se cumplieron los objetivos planteados como parte del proyecto de extensión. Los estudiantes del colegio participaron en los talleres Salud Mental y Vivir con Derecho en Comunidad. Al finalizar, se realizó una valoración mediante testimonios, en los cuales se reconoció

la importancia de la salud mental, la convivencia respetuosa, el conocimiento de derechos y la influencia de estos aprendizajes en el actuar personal y comunitario.

Coherencia entre actividades realizadas en la experiencia de desarrollo y los logros alcanzados

Como parte de los logros, se fortaleció con los estudiantes el conocimiento de sus derechos, la convivencia en comunidad, importancia de la salud mental, interiorizaron de las diversas formas de resiliencia de los distintos entornos, identificación de las formas de cuidado y prevención de embarazos y enfermedades sexuales, reconocimiento de las faltas y delitos tipificados en el Código Penal de Nicaragua.

Estos logros muestran coherencia con el marco conceptual: el conocimiento de derechos fortaleció la dimensión ética y jurídica de la convivencia; la reflexión sobre salud mental favoreció la identificación de emociones, autocuidado y resiliencia; y la participación de estudiantes universitarios evidenció el potencial de la extensión universitaria para convertir la formación académica en una intervención educativa con impacto social.

Correspondencia entre las condiciones iniciales y las acciones realizadas

El proyecto se desarrolló en correspondencia con lo planteado en la fase inicial y durante su ejecución. Las acciones permitieron pasar de una situación inicial caracterizada por conocimientos limitados sobre salud mental y derechos humanos a una situación final de mayor apropiación conceptual y actitudinal. Este cambio se evidenció en los testimonios de los participantes, quienes valoraron la utilidad de los temas para mejorar su convivencia, reconocer sus derechos y fortalecer el cuidado personal.

Desde la lógica de la sistematización, este tránsito entre la situación inicial y la situación final constituye un aprendizaje relevante, porque permite comprender que los talleres no solo informaron, sino que generaron reflexión crítica sobre prácticas cotidianas de relación, prevención, respeto y toma de decisiones.

Factores que favorecieron y dificultaron la intervención

Entre los factores que favorecieron la actividad destaca la disposición de las autoridades del centro escolar y ejecutar un nuevo proyecto de extensión universitaria. Sumado a esto, la motivación y deseo de colaboración de los estudiantes y docentes de la universidad. Sin embargo, se identificaron ciertos desafíos que dificultaron el desarrollo óptimo de las actividades. Entre estos se encuentran: condiciones climáticas, compromisos laborales y el cierre del ciclo académico.

Lecciones aprendidas

Como parte de las lecciones aprendidas, se mencionan los siguientes:

- a. **Fortalecimiento del desarrollo integral.** Las temáticas relacionadas con salud mental y derechos humanos fortalecen el desarrollo integral de los estudiantes, al permitirles:
 - Conocer sus derechos civiles.
 - Aprender a convivir en comunidad.
 - Valorar la importancia de la salud mental.
 - Reconocer la existencia de sus derechos y deberes en el contexto social.
 - Aprender a gestionar las emociones ante los diversos contextos que se presentan en el día a día.
 - Interiorizar diversas formas de resiliencia de los distintos entornos.
 - Identificar las formas de cuidado y prevención de embarazos y enfermedades sexuales.
 - Conocer las faltas y delitos tipificados en el Código Penal de Nicaragua.

- b. **Fomento de la interacción social saludable.** Los talleres educativos sobre salud mental y derechos son herramientas que fortalecen la interacción social saludable y en armonía, esenciales para el bienestar comunitario. La reflexión de los talleres permitió identificar que la salud mental y los derechos humanos no son categorías separadas: ambas se concretan en la vida escolar cuando los estudiantes reconocen su dignidad, respetan la diversidad, expresan emociones de manera adecuada, buscan apoyo y asumen responsabilidades frente a su comunidad.
- c. **Beneficios de la interdisciplinariedad.** La vinculación universidad-sociedad fortalece y realimenta los procesos de docencia, investigación y extensión de la universidad, enriqueciendo el proceso educativo y ofreciendo una perspectiva más amplia a los estudiantes. La participación conjunta de Psicología y Derecho fortaleció la interdisciplinariedad de la experiencia. Psicología aportó herramientas para comprender emociones, autocuidado y relaciones interpersonales; Derecho aportó el reconocimiento de derechos, deberes y normas de convivencia. Esta integración favoreció una intervención más completa y pertinente para las necesidades de los estudiantes.
- d. **Sistematización de los procesos académicos.** La que, sin duda, es parte de las estrategias de gestión del conocimiento de la universidad.
- e. **Estrategia de comunicación.** Una vez culminado el proceso de sistematización de experiencias, es importante crear una estrategia que permita visibilizar cada una de las fases y etapas de este, de forma que la comunidad académica y la sociedad en general puedan conocer lo que se realiza como parte de la extensión. Para ello, se vuelve fundamental comunicar de manera efectiva los aprendizajes obtenidos y las proyecciones futuras del proyecto de extensión universitaria, generando interés y maximizando el impacto y el alcance de la divulgación de los resultados de proyecto.

f. Público objetivo:

- Estudiantes universitarios de las diversas carreras de Univalle.
- Profesores y personal académico.
- Comunidad local y organizaciones asociadas.
- Autoridades universitarias y patrocinadores potenciales.

g. Mensajes claves:

- Logros y aprendizajes significativos del proyecto de talleres educativos.
- Impacto positivo en la comunidad local y en los participantes.
- Importancia de la extensión universitaria en el desarrollo integral de los estudiantes y en la contribución a la sociedad.
- Proyecciones futuras y oportunidades de crecimiento del proyecto.

h. Canales de comunicación:

- Presentaciones y eventos presenciales: organizar actividades de presentación dentro de la universidad donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y hallazgos con la comunidad universitaria y local, de forma que se motiven en otros proyectos.
- Participar en ferias de extensión universitaria para compartir el proyecto con otras instituciones y posibles colaboradores.
- Publicaciones en medios digitales: crear un blog o sitio web dedicado al proyecto para compartir informes, testimonios y actualizaciones periódicas; utilizar las redes sociales (Facebook, Instagram, TikTok) de la universidad para compartir fotos y noticias sobre el proyecto; crear videos cortos documentando el

trabajo del proyecto, incluyendo testimonios de participantes y beneficiarios y publicarlos en YouTube o en los *reels* de Facebook o Instagram.

- Medios de comunicación tradicionales: buscar oportunidades para entrevistas y cobertura en programas de radio y televisión locales para que los logros del proyecto tengan mayor impacto en la sociedad; elaborar folletos, volantes, carteles y otros materiales impresos que describan el proyecto de manera clara y atractiva.

Conclusiones

Como resultados del proyecto de extensión universitaria, es importante resaltar las siguientes conclusiones:

- Impacto en la formación integral.** La sistematización de la práctica comunitaria evidenció que los talleres educativos con enfoque de salud mental y derechos humanos fortalecieron la formación integral de los participantes, al articular bienestar socioemocional, convivencia, reconocimiento de derechos y responsabilidad comunitaria.
- Experiencia profesional para los estudiantes universitarios.** Es meritorio mencionar la experiencia significativa de los estudiantes, lo que sin duda proporciona una valiosa experiencia profesional y de aprendizaje, alineados con su formación académica.
- Fortalecimiento de vínculos universidad-sociedad.** Para la Universidad del Valle, el proyecto representa el fortalecimiento de la vinculación con la sociedad, lo cual dejó gratas experiencias de aprendizajes que podrán replicarse a futuro en otros colegios del país.
- Mejora de las relaciones interpersonales.** Los talleres tuvieron un impacto positivo en las relaciones interpersonales de los estudiantes, en tanto promovieron estrategias de socialización, autocuidado, respeto, resiliencia y convivencia armónica en su entorno escolar y comunitario.

6. Recomendaciones

Como parte de las recomendaciones que deja la ejecución de este proyecto, se menciona lo siguiente:

- a. **Continuidad y sistematización.** Es crucial dar continuidad y sistematizar los procesos desarrollados en la universidad, garantizando la preservación y accesibilidad de la información.
- b. **Divulgación de logros.** Fortalecer las estrategias de divulgación de los resultados y logros de los diferentes proyectos de docencia, investigación y extensión universitaria para fomentar la conciencia y el apoyo de la comunidad universitaria y la sociedad en general.
- c. **Fortalecer los vínculos universidad-sociedad.** Aportar al bienestar de la comunidad a través de prácticas académicas, coherentes con las necesidades de desarrollo de esta.
- d. **Expansión de las experiencias.** Extrapolar la experiencia de los talleres educativos sobre salud mental y derechos humanos a otros colegios del país, según las necesidades locales.

Referencias

- Acosta, L. A. (2005). *Guía práctica para la sistematización de proyectos y programas de cooperación técnica*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. <https://www.fao.org/3/ah474s/ah474s.pdf>
- Carranza, V. (2002). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu*, 1(1), 1-19. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001&lng=es&tlng=es
- Comisión Internacional sobre los Futuros de la Educación. (2021). *Reimaginar juntos nuestros futuros: Un nuevo contrato social para la educación*. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf00000379381_spa
- García Miranda, G. (2024). *Qué es la extensión universitaria*. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. <https://deunam.iztacala.unam.mx/index.php/component/zoo/item/que-es-la-extension-universitaria>
- Jara Holliday, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. CINDE. <https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20-%20Oscar%20Jara%20%28edici%C3%B3n%20colombiana%29.pdf>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Luna Rodríguez, M. E. (2018). *El taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado_ud/publicaciones/taller_una_estrategia_para_aprender_ensenar_e_investigar_0.pdf
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos & Unión Interparlamentaria. (2016). *Derechos humanos: Manual para parlamentarios N.º 26*. UIP/OACNUDH. <https://archive.ipu.org/PDF/publications/hrights-sp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, 8 de octubre). *Salud mental. Fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

- Valenzuela, S. (2024). *Taller sistematización de experiencias [Material de taller]*. Managua, Nicaragua.
- Vidal, G., & Alarcón, R. (1986). *Psiquiatría*. Editorial Médica Panamericana.